

# Gestes et postures pour travaux de manutention

GESTPOST

Apprenez les techniques de manutention sécuritaires. Développez des compétences pour adopter les bonnes postures et prévenir les blessures lors des travaux de manutention.

Présentiel - Synchrone



## Public Visé

Toute personne amenée à réaliser des travaux de manutention



## Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Connaitre les types d'accidents de travail et leurs causes  
Prendre conscience des accidents de manutention  
Connaitre les bases sur le corps humain  
Connaitre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort  
Appliquer les mesures de prévention  
S'initier à la pratique gestuelle  
Mettre en pratique  
Utiliser les aides techniques (s'il en existe)  
Appliquer les principes dans la vie quotidienne  
S'entretenir physiquement

## Méthodes pédagogiques

L'observation, la démonstration, l'analyse critique, les échanges interactifs, la répétition, la manipulation d'objets  
Méthode active : L'apprenant, en manipulant des charges développe des habilités manuelles et perceptuelles.  
Méthode expérimentale : L'apprenant réalise une activité avec plus ou moins de consignes. L'analyse des résultats de cette expérience lui permettra, seul ou en groupe, de tirer des conclusions.

## Parcours pédagogique

### FORMATION THÉORIQUE

Ouverture de la session : 00 h 30

- 1- Présentation des participants et du formateur
- 2- Déroulement de la formation
- 3- Présentation du programme
- 4- Fiche d'accueil
- 5- Questionnaire QCM avant

### Introduction à la formation gestes et postures 01 h 30

- 1- Définitions des gestes des postures
- 2- Objectifs de la formation
- 3- Types d'accidents de travail et leurs causes  
La blessure instantanée ou l'accident  
La blessure cumulative ou chronique (maladie professionnelle)  
La combinaison des deux
- 4- Statistiques d'accidents de travail et de maladies professionnelles
- 5- Prise de conscience des accidents de manutention.

### Connaissances de base sur le corps humain 01 h 30

Anatomie physiologie et pathologie  
Les limites du fonctionnement du corps  
Principe de fonctionnement de la colonne vertébrale  
Les membres inférieurs et supérieurs  
Surmenage et lésions de la colonne vertébrale  
Troubles musculo-squelettiques liés au travail

### Principes de sécurité physique et d'économie d'effort 02 h 00

Règles qui encadrent l'action de manutention  
Les 11 principes de sécurité physique  
Les 10 principes d'économie d'effort, en salle  
Etude des postes de travail et techniques gestuelles : travail interactif, sur site

### Mesures de prévention 01 h 30

Elles seront abordées sur le plan : Humain Technique  
Organisationnel  
Facteurs de risques liés à la personne  
Facteurs de risques liés aux tâches  
Facteurs de risques liés au lieu et à l'environnement  
Facteurs de risques liés à l'équipement  
Facteurs de risques liés au moment  
Démarche préventive pour réduire ou éliminer les risques d'accident de manutention

Influence des mauvaises postures lors de transports manuels et de manipulations répétitives

#### FORMATION PRATIQUE

##### Introduction à la pratique gestuelle 00 h 30

- L'importance du geste et de la posture en manutention
- L'importance de s'entraîner aux gestes corrects
- Savoir se protéger et s'équiper : les EPI
- 1- Etude pratique des postes de travail et analyse des situations de travail
- 2- Générer une prise de conscience sur les risques encourus et l'importance du bon geste
- Apprendre à penser avant d'agir
- Donner matière à réflexion au salarié concernant son poste de travail
- L'amener à éviter le répétitif dans ses gestes ou postures contraignantes
- Argumenter sur la nécessité de son changement dans sa méthode de travail
- Trouver des solutions avec les participants, faire des recommandations et donner des préconisations
- 3- Réglementation du port de charges

##### PRATIQUE EFFECTIVE : 05 h 00

Celle-ci tourne autour de la définition du code du travail : Article R. 4541-2 du Code du Travail: « On entend par manutention manuelle toute opération de transport ou de soutien d'une charge, dont le levage, la pose, la poussée, la traction, le port ou le déplacement, qui exige l'effort physique d'un ou de plusieurs travailleurs. »

- 1- Tester les participants sur leurs postures et gestes habituels
- 2- Démonstration par le formateur de la bonne gestuelle et des principes fondamentaux
- 3- Reprise par les participants de ceux-ci avec correction et observation du formateur
- Cette pratique se fait en lien avec la partie théorique en étudiant systématiquement tous ces principes pour chaque stagiaire : « Ce qu'il faut faire ! » : le bon geste et la bonne position.
- 4- Exercices pratiques : L'élévation et le portage de charges : Lever, porter, poser par terre ou en hauteur (table ou plan de travail ou étagères...), prendre sur entablement....
- 5- Observations particulières liées à la charge, à la tâche, au levage, à la poussée et la traction
- Modalités :
- Premier temps : Pratique en salle. Savoir porter une charge lourde ou encombrante. Exercices de manutention de base avec différentes charges avec ou sans poignées (sac, seau, caisse, jerrycan...)
- Deuxième temps : Pratique sur site. Exercices de manutention sur site avec les objets utilisés couramment dans les situations professionnelles réelles.
- Au cours de ce deuxième temps, les participants seront amenés à observer et à donner des conseils aux autres pour détecter les mauvaises postures et mouvements, ainsi que d'y apporter certains conseils et/ou corrections dans le but de s'entraider dans le futur.

##### Utilisation des Aides techniques (s'il en existe)

##### Application des principes dans la vie quotidienne 00 h 30

##### Entretien physique et conseils : 00 h 30

- À faire régulièrement pour soutenir l'effort musculaire nécessaire à la manutention de charges
- Les mouvements destinés à redonner : -une bonne sangle abdominal -une bonne musculature du dos
- Exercices d'étirement (stretching)
- Pour prévenir ou atténuer les douleurs lombaires : les positions qui soulagent

## Qualification Intervenant-e-s

kinésithérapeute-préventeur, cadre de santé, enseignant à l'école de kinésithérapie de Fort-de-France. Président de l'organisme de formation

Version : V2 - GESTPOST-20260914

STRATEGIE INFORMATIQUE - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 95970120697

### Stratégie Informatique

Guadeloupe : Immeuble la Coupole, Grand-Camp 97142 ABYMES Tél : 05 90 83 06 18 Fax : 05 90 83 46 71  
Martinique : Immeuble Sera n°6, Zone de Manhity 97232 LAMENTIN Tél : 05 96 57 40 20 Fax : 05 96 51 60 53  
SARL AU CAPITAL DE 7775€ - SIRET 352 717 193 00044-APE 6202 A

CDPK (Comité Départemental de Prévention en Kinésithérapie).



## Méthodes et modalités d'évaluation

Positionnement : QCM Evaluation de fin de formation : exercices pratiques, QCM Bilan individuel des acquis Attestation de fin de formation

## Modalités d'accessibilité handicap

Nous consulter



### Durée

**14.00** Heures

**2**

Jours

### Effectif

De 2 à 8 Personnes